

SECONDI PIATTI

## Omento

LUOGO: Asia / Giappone

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: elevata    COSTO: elevato    REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



## PER GLI ONIGIRI CON UMEBOSHI

riso già cotto

umeboshi

shiso (erba aromatica).

## PER IL POLLO FRITTO

pollo

2 cucchiaini di salsa di soya

2 cucchiaini di sake

1 rametto di rosmarino ed alcune foglie di

lauro

farina

olio di semi per frittura.

## PER GLI SPINACI

spinaci

semi di sesamo

salsa di soja.

spaghetti avanzati dalla sera precedente

1 uovo bollito

2 fette di salmone

2 fragole

pomodori e cetrioli senza nessun

condimento.

## PREPARAZIONE

1 Ecco gli onigiri:



2 Lavare accuratamente il riso, fino a far diventare l'acqua limpida, aggiungere l'acqua, i piselli ed il sale.





- 3 Mettere il coperchio e, su di esso un oggetto pesante, quindi far cuocere a fuoco bassissimo per 35 minuti, senza mai sollevare il coperchio.



- 4 Con una formina, creare gli onigiri, ma si possono fare anche a mano aiutandosi con la pellicola alimentare.

Ecco gli onigiri al salmone.



- 5 Far cuocere con "suihanki" (pentola per cuocere il riso) per 40 minuti. Per la cottura in pentola su gas sono sufficienti 30-35 minuti.

Ecco il salmone utilizzato per questa ricetta:



6 Su una padella ricoperta da carta da forno, far cuocere le fette di salmone precedentemente salate, sbriciolarne tre e mescolarle al riso.

Dar forma agli onigiri.

Per gli onigiri con umeboshi, usare lo stesso riso in bianco usato prima, disporvi al centro metà umeboshi ed un poco di shiso (erba aromatica).







**7** Dar forma agli onigiri con la formina e a mano.

Per il pollo fritto:

Far insaporire il pollo, per due ore circa, con 2 cucchiaini di salsa di soya e 2 di sake, un rametto di rosmarino ed alcune foglie di lauro.



**8** Strizzare il pollo, infarinarlo e farlo friggere in olio di semi, farlo sgocciolare su carta assorbente.



9 Per gli spinaci:

lavarli accuratamente, cuocerli nel microonde per 2 minuti, strizzarli e condirli con semi di sesamo e salsa di soya.

Disporre nell'obento anche degli spaghetti avanzati dalla sera precedente, un uovo bollito, 2 fette di salmone, 2 fragole, pomodori e cetrioli senza nessun condimento.

Per cuocere il riso: l'ideale sarebbe usare suihanki, oppure questa pentola di coccio, in ultimo la pentola d'acciaio con coperchio.





10 Ecco l'obento allestito con tutti i piatti preparati in questa ricetta:



Cucina giapponese.

NOTE